



Low-Carb-Brownies mit Bohnen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 16 Portionen

| | |
|--|-------|
| Kidneybohnen | 400 g |
| Schokolade, Zartbitter | 200 g |
| Soft Datteln, getrocknet und entsteint | 80 g |
| Kakaopulver | 40 g |
| Salz | |
| Eier | 2 St. |
| Öl | 20 ml |
| Mandeln, gemahlen | 200 g |
| Backpulver | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Auflaufform, Backpapier, Monsieur Cuisine

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Auflaufform mit Backpapier auskleiden. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen. Schokolade grob in Stücke schneiden oder brechen.
2. In den Mixbehälter Schokolade geben und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Anschließend umfüllen.
3. In den Mixbehälter Bohnen und Datteln geben und 20 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Kakaopulver, 1 Prise Salz, Eier, Öl, die Hälfte der Schokolade, gemahlene Mandeln und Backpulver zugeben und für 30 Sek./Stufe 4 zerkleinern.
4. Teig in die ausgelegte Form streichen, übrige Schokolade darüberstreuen und im heißen Ofen ca. 20 Min. backen. Brownies in der Form auskühlen lassen und dann in Stücke schneiden.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die Brownies sollen innen noch weich sein. Um zu testen, ob die Brownies fertig sind, mit einem Zahnstocher in den Teig stechen. Wenn noch etwas Teig am Holzspieß hängen bleibt, sind sie fertig.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 213 kcal |
| Kohlenhydrate | 20 g |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 14 g |